

راهنمای آموزش به بیمار در بیمارستان آیت الله کاشانی شهرکرد کد آموزش: 131

آموزش بعد از ترخیص لاپاراسکوپی

❖ رژیم غذایی و تغذیه

- ✓ برای تسریع التیام بافت نرم و استخوان، رژیم غذایی پرپروتئین و پرکالری استفاده کنید.
- ✓ جهت پیشگیری از یبوست از رژیم پرفیبر (میوه ها و سبزیجات) حاوی سبوس و مایعات فراوان استفاده کنید.
- ✓ بهتر است به مدت ۴۸ ساعت از نوشیدن نوشابه‌های گازدار خودداری کنید.
- ✓ صرف سبزیجات و مرکبات و آب میوه های تازه حاوی ویتامین ث(C)، می تواند به بهبود سریعتر زخم کمک کند.

❖ فعالیت

- ✓ در روز جراحی پس از جراحی لاپاروسکوپی، به هیچ عنوان رانندگی نکنید.
- ✓ به مدت یک هفته از ورزش کردن و بلند کردن اجسام سنگین تر از ۱۰ کیلوگرم اجتناب کنید.
- ✓ پیاده روی، ورزشی موثر برای این کار است. فردی که تحت جراحی لاپاروسکوپی قرار گرفته است، می تواند با انجام پیاده روی، عضلات خود را تقویت کند و گردش خون را به حالت طبیعی برگرداند و با این کار از لخته شدن خون جلوگیری کند.

❖ مراقبت پس از جراحی لاپاراسکوپی

- ✓ در دو روز اول پس از جراحی، داروهای مسکن نیز برای شما تجویز می شود. از طرفی ممکن است به علت استفاده از دی اکسید کربن حین لاپاراسکوپی برای باز کردن شکم، در ناحیه شانه‌ها و قفسه سینه درد داشته باشید. این درد طی چند روز خود به خود ناپدید خواهد شد.
- ✓ در هنگام دوش گرفتن شما باید مراقب باشید محل برش را مالش ندهید و آن را خیس نکنید.
- ✓ سوراخهای جراحی لاپاراسکوپی حدود ۵ میلیمتر بوده و نیازی به تعویض پانسمان ندارند.
- ✓ محل برش‌ها را تمیز و خشک نگهدارید. برای تمیز کردن آن‌ها می توانید از آب و صابون استفاده کنید. روز بعد از جراحی می توانید باند روی زخم‌ها را بردارید.
- ✓ ممکن است به علت استفاده از لوله راه هوایی در ناحیه نای و طی بیهوشی، گلو درد داشته باشید. مصرف آب نبات و یا قرص های گلو می تواند به کاهش درد کمک کند.
- ✓ فعالیت جنسی را می توانند پس از یک هفته و یا بسته به نظر و توصیه پزشک خود شروع نمایند.

❖ زمان مراجعه بعدی

- ✓ دو تا سه روز پس از انجام لاپاراسکوپی جهت پی گیری از وضعیت جراحی
- ✓ در فواصل منظم و مشخص شده توسط پزشک جهت ادامه درمان
- ✓ در صورت هر گونه تاخیر در بهبودی
- ✓ در صورت مشاهده علائم زیر به پزشک معالج یا بیمارستان مراجعه نمایید:

- تب
- سرگیجه و غش

- خونریزی شدید
- تهوع و استفراغ مداوم
- تنگی نفس.

واحد پرستاری آموزش به بیمار و پیگیری

منبع: برونر- سوارث پرستاری داخلی و جراحی، 2022

Email: kashani@skums.ac.ir

واحد آموزش به بیمار